

La differenza tra decotto e infuso

Molto spesso sentiamo parlare di decotto, infuso, tinture e di altre preparazioni erboristiche ma nella maggior parte dei casi non sappiamo quale sia la differenza sostanziale tra i vari metodi di preparazione.

La scelta fra le varie preparazioni deve essere fatta in funzione dell'azione che si vuole ottenere e non per la praticità d'assunzione. Attualmente le tipologie delle preparazioni erboristiche si possono riassumere nel seguente modo: infuso, decotto, tinture, sciroppo, oli essenziali, succhi.

Nelle preparazioni in cui si deve far bollire dell'acqua è preferibile utilizzare dei pentolini di coccio o terracotta, e per girare cucchiari o mestoli di legno, nel caso non si abbiano a disposizione questi strumenti si possono utilizzare quelli in acciaio inox.

Alcune preparazioni possono avere un gusto "particolare", per modificarne il sapore si potrebbe utilizzare del miele oppure dello zucchero grezzo.

Incominciamo a parlare nello specifico delle due preparazioni forse più in uso: il decotto e l'infuso. Nel decotto si mettono le erbe in acqua in un recipiente (la proporzione in genere è di 30 grammi di erbe per mezzo litro di acqua) e il tutto va portato a bollire per un tempo che varia a seconda di cosa stiamo utilizzando; infatti se usiamo i fiori la durata è di 5 minuti, per le cortecce e altre parti dure il tempo è di circa 10-20 minuti. Dopo la bollitura si lascia riposare per 10 minuti circa e si filtra.

Per preparare l'infuso si versa acqua bollente sulle erbe e si lascia riposare per circa 5-10 minuti, quindi si procede al filtraggio. Generalmente l'infuso, come il decotto va bevuto caldo, ma può succedere che alcuni infusi risultino particolarmente amari e quindi abbiano un gusto accettabile solo a temperatura ambiente.

La macerazione forse è sicuramente la tecnica con i tempi più lunghi che possono variare da un giorno a settimane. In pratica le erbe vengono lasciate riposare in acqua fredda. Una volta che la macerazione è pronta si procederà al filtraggio. Con questa tecnica si possono ottenere anche le tinture, ma in questo per estrarre le sostanze attive delle erbe per mezzo di: alcool, etere o altri alcolici. Le tinture risultano, molto spesso gradevoli dal punto di vista del sapore, ma essendo a base di alcool bisogna consumarle con moderazione.

Per preparare un olio è essenziale partire da un ottima base quale è l'olio d'oliva. La preparazione consiste nel mettere all'interno di un vasetto di vetro delle erbe, che possono essere fresche o secche, versarvi sopra l'olio per ricoprire il tutto e sigillare il vasetto. Il vasetto va riposto in un luogo asciutto ed esposto sia alla luce, ma non direttamente per circa due settimane. Dopo di che si filtrano le erbe, e si mette l'olio filtrato in un vasetto con una nuova manciata di erbe e si lascia riposare per altre due settimane, per finire si filtra ulteriormente e si ripone l'olio in un vasetto di vetro.

Gli oli essenziali invece sono ricavati dalla distillazione in corrente di vapore di piante officinali particolarmente ricche di principi attivi volatili quali menta, lavanda, eucalipto. L'indicazione d'uso degli oli essenziali è motivata dalla loro elevata proprietà antisettica e battericida.